

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
“Центр развития ребенка - детский сад №2 “Радуга Детства”

Проект в средней группе на тему: “Где живет здоровье?”



Воспитатель:
Лоскутова П.А.

Про проект

Участники проекта: воспитатель, воспитанники средней группы, родители.

Вид проекта: Информационно-практический.

Срок реализации проекта: краткосрочный: 16.01.2023г. - 20.01.2023г.

Проблема:

Дети не имеют достаточных знаний о здоровом образе жизни: необходимости соблюдать правила личной гигиены, о значимости правильного питания и занятии физкультурой, нет знаний о ценности здоровья.

Цель: Создать условия для формирования у детей основ здорового образа жизни.

Задачи:

1. Познакомить детей с внешним строением тела человека
2. Расширять знания и навыки по гигиенической культуре.
3. Обогащать знания детей о витаминах и продуктах питания, и их полезных свойствах.
4. Развивать интерес к физической культуре.
5. Расширять знания о влиянии закаливания на здоровье человека.
6. Использовать оздоровительные технологии в НОД и режимных моментах.
7. Создание благоприятного эмоционального фона для реализации проекта.

План проведения мероприятий

16.01 Я и мое тело

17.01 Правила гигиены

18.01 Здоровое питание

19.01 Движение в радость

20.01 Что мы узнали?

16.01 Я и мое тело

Тема недели «Я и мое тело»

Цель: познакомить со строением тела человека.

НОД: «Мои части тела

Цель: познакомить с внешним строением тела, дать первоначальные представления о скелете человека.

Беседа «Что я умею?»

Д/игра «Что есть у меня?»

Цель: учить называть части тела, формировать представления о том, для чего служит каждая часть тела.

Д/игра «Умею-не умею»

Цель: акцентировать внимание на своих умениях и физических возможностях организма.

Эксперимент: «Вдох-выдох» - дети кладут руки на грудную клетку и делают глубокий вдох, затем выдох. Говорят, что о том, что происходит (грудная клетка поднимается и опускается).

- Пальчиковая гимнастика «Тучка и дождик»;
- Массаж ног и рук «Этот шарик не простой» («палочками» и колючими мячами);
- Дыхательная гимнастика «Мыльные пузыри»;
- Игровые дыхательные упражнения
- «Подуй на самолетик», «Сдуй кораблик», «Воздушный футбол».
- Гимнастика для глаз «Весёлая неделька»;
- Гимнастика после сна «Самолет»;
- Физминутка «На лесной опушке»
- П/игра «Ловишки», Передай мяч»



«Вдох-выдох» - дети кладут руки на грудную клетку и делают глубокий вдох, затем выдох. Говорят, что о том, что происходит (грудная клетка поднимается и опускается).





17.01 Правила гигиены

Тема недели «Правила гигиены и режим дня».

Цель: Учить детей любить себя, свое тело, свой организм; ухаживать за своим телом и беречь его: мыть руки, стричь ногти, расчесывать волосы, следить за опрятностью одежды. Дать представление, что от соблюдения режима дня сохраняется здоровье и красота

НОД «Почему нужно мыть руки?»

Цель: способствовать формированию элементарных правил личной гигиены, побуждение к самостоятельному их выполнению.

Проведение экспериментов.

Чтение сказки К.

Чуковского «Мойдодыр»;

Рассматривание иллюстраций

произведения К. Чуковского;

Чтение потешек, стихотворений;

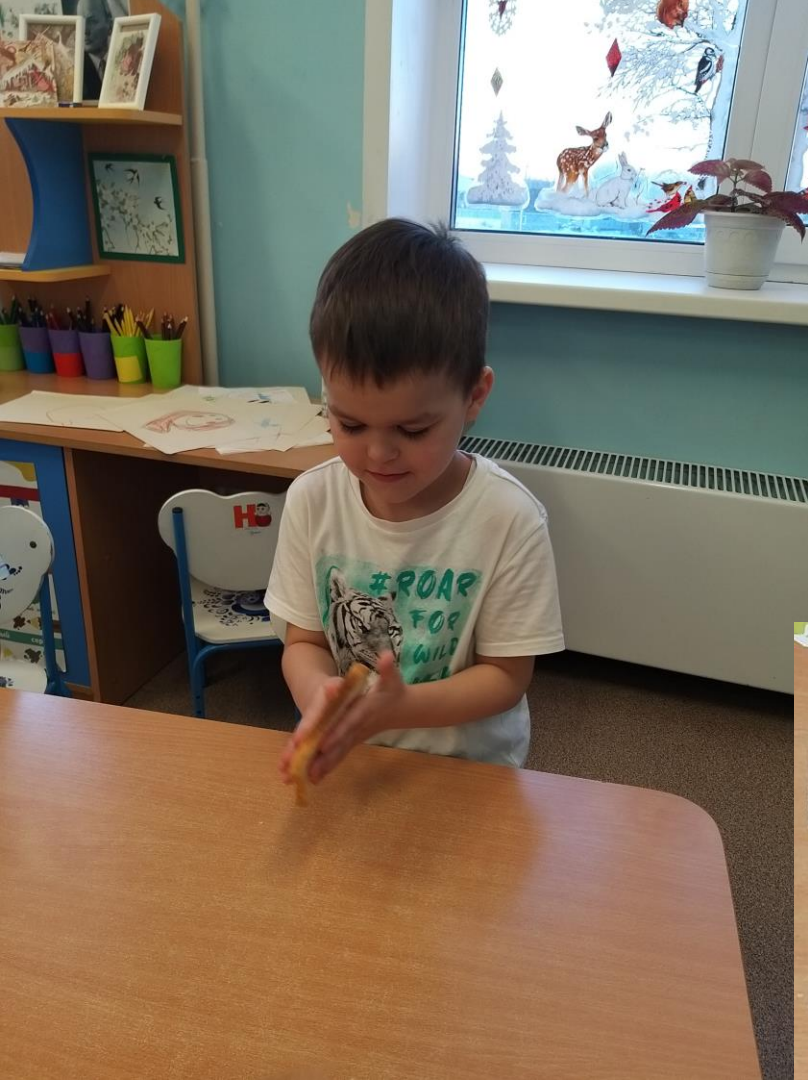
Дидактическая игра «Умывайся правильно»;

Дидактическая игра «Моем руки правильно»;

Подвижные

игры: «Пузырь», «Здравствуйте, дети», «Ровным кругом».

- Пальчиковая игра «Наши пальцы»
- Оздоровительный массаж «Чтобы не зевать от скуки...»
- Дыхательная гимнастика «Воздушный шарик», «Самолетик летит»;
- Гимнастика для глаз «Раз – налево, два – направо» (упр.1);
- Гимнастика после сна «Мы готовы для похода»;
- Полоскание рта после еды, воздушные ванны и хождение по массажным дорожкам;
- Физминутка «Утром форточку откроем...»
- П/игра: «Жмурки», «Мышеловка»



Эксперимент с хлебом











18.01 Здоровое питание

Тема недели «Здоровое питание».

Цель: Формировать представление детей о пищеварительной системе человека. Познакомить с продуктами полезными для роста и развития организма. Учить соблюдать правила личной гигиены, правильно принимать пищу, следить за здоровьем полости рта (чистить зубы, полоскать рот после еды).

НОД «Витамины и иммунитет»

Цель: научить детей заботиться о своем здоровье, употребляя полезные продукты питания.

Беседа «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу»

Цель: закреплять знания об овощах и фруктах как о витаминосодержащих продуктах

Интерактивная игра «Вредно-полезно»

Цель: закрепить знания о полезных продуктах питания и блюдах.

Д/игра «Витамины с грядки»

Цель: закреплять знания об овощах, фруктах и ягодах, их пользе

Игра на внимание «Хлопайте в ладошки»

Цель: закрепление знания полезной еды и вредной

1. Дыхательная гимнастика «Каша кипит», «Мы поймаем комара»;
2. Гимнастика для глаз «Глазки вправо, глазки влево...» (упр.2);
3. Массаж рук «Плотник»
4. Полоскание рта после еды, воздушные ванны и хождение по массажным дорожкам;
5. Сопряженная гимнастика «За ягодами»
6. Музыкальная физминутка «Злая тучка»;
7. Гимнастика после сна «Скучать зарядка не дает»
8. П/игра «Повар и котята», «Найди себе пару»





19.01 Движение в радость

Тема недели «Движение в НОД «Я здоровье берегу, сам себе я радость».

Чтение пословиц и поговорок про здоровье и спорт.

Цель: закрепить знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности и закаливания.

Д/игра «Катя простудилась».

Цель: формировать навык пользования носовым платком. Приучать детей при чихании и кашле отворачиваться, прикрывать рот носовым платком.

Беседа «Кто с зарядкой дружит, никогда нетужит»

Цель: познакомить детей со значимостью физической культуры для здоровья человека.

Рассматривание альбома «Виды спорта»

- Дыхательная гимнастика «Надуй воздушные шарик»;
- Массаж ног – упражнения для профилактики плоскостопия. Массаж активных зон для профилактики простудных заболеваний «Неболейка»
- Сопряженная гимнастика «Зарядка»
- Гимнастика после сна «Дружные ребята»;
- Гимнастика для глаз «Хомка - хомка хомячок...» (упр.3);



20.01 Что мы узнали?

Тема недели «Что мы узнали?».

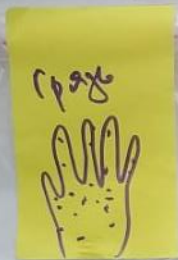
Подведение итогов. Вспоминаем, что мы узнали за прошедшие дни.

Проверяем наш эксперимент с хлебом.

Оформление фотовыставки «Где живет здоровье?».

- Оздоровительный массаж, гимнастика пробуждения, гимнастика для глаз, упражнения по профилактике плоскостопия и сколиоза, дыхательная гимнастика.
- Физ.зарядка, дыхательная гимнастика, подвижные игры, самомассаж







продукты проекта:

- картотека бесед по ЗОЖ;
- Картотеки: гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, гимнастика после сна, пальчиковая гимнастика, художественная литература на тему ЗОЖ;
- Мини-выставка «Где живет здоровье?»
- Консультация для родителей “Где найти витамины зимой”

Спасибо за внимание!